# 推荐超市物流实习报告怎么写

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-02-16

*推荐超市物流实习报告怎么写一先来介绍一下我的工作环境——家家悦超市。它是一家大型连锁超市，主要服务于周边居民的日常生活需求，它的营销部门被分为几个部分：生鲜食品、副食食品、饮料酒水、服饰杂货、日常百货、家用电器等等。我是在生鲜食品中的海产区...*

**推荐超市物流实习报告怎么写一**

先来介绍一下我的工作环境——家家悦超市。它是一家大型连锁超市，主要服务于周边居民的日常生活需求，它的营销部门被分为几个部分：生鲜食品、副食食品、饮料酒水、服饰杂货、日常百货、家用电器等等。我是在生鲜食品中的海产区工作的：组长让我每天上午7：00上班—中午12：00下班、下午3：00上班—晚上6：00下班。

对于海产的业务流程学习如下：

1、超市营业前

1) 收货，每天早上7:00上班收取由组长采购的货物。 2) 出库，将昨天晚上没有销售完全的新鲜海产从仓库中取出。

3) 铺冰，将提前准备好的冰铺设到货架上，铺冰的原因是为了保持海产的新鲜度， 铺冰时注意要将台面完全覆盖。在铺设堆架上的冰时要将冰铺设在铁箱中而不是铁槽中。

4) 加水，利用叉车将仓库前的海水推到堆架前，将堆架上的铁槽中加入海水，其中海带等海产不需要加入海水，加海水要在铺冰之后完成。

5) 上货，上货时要注意大多数有贝壳类海产不是直接上架的，而是要用清水洗净然后上架。区域的一些海鲜是可以直接上架的。在货物上架时要注意货物的新鲜程度，将不新鲜的海产及时撤架。

6) 清理前台，在7:50超市即将开门时，将上架剩余的商品撤到后台，并将前台清理干净，保持整洁的卫生。

7) 核对价格，核对标价签的位置是否一一对应及商品的价格是否正确，将正确的价格输入台秤。

8) 擦拭台面，用抹布将台面擦拭干净，准备开始营业。

2、超时营业中

1)堆头商品，堆头商品专人负责，因为堆头商品多是畅销品，数量较多，要及时补货。

2)货物入库，将营业前摆满货架后剩余的商品及时入库避免货物变质。 3)维护台面，及时清理不新鲜的商品，如鱼缸中的死鱼等。

4)及时补货，当看到货物销售将尽时要及时补货。在中午11:00时要进行完全补货。

5)加工处理，在中午1:00时客流量比较少时，员工可以到后台将上午剔出的鲤鱼、鲫鱼进行加工，加工包装后摆到货架上即时销售。

6)卫生维护，在听到特殊的音乐后即时对货架台面进行清理。 7)商品处理，晚上7:00点时，对部分商品进行包装打折处理。

8)清理堆架，将堆架的铁槽取出，将海水清理干净，将铁槽和铁箱洗刷干净放回堆架上。

3、超市营业后

1)要货记录，清点商品数量并擦清库存状态，记录要货名称及数量。

2)收货入库，将货架上剩余的商品分类收货，将货物分类入库，注意有的货物入保鲜库，有的货物入冷冻库。

3)擦拭台面，将清空了的台面擦拭干净以备明天上货。

以上是我在海产区工作后得出的业务流程，无论那个环节都需要细心、耐心。

通过实践我总结出几点：

1、服务态度至关重要。

做为一个服务行业，顾客就是上帝良好的服务态度是必须的，要想获得更多的利润就必须提高销售量。这就要求我们想顾客之所想，急顾客之所急，提高服务质量语言要礼貌文明，待客要热情周到，要尽可能满足顾客的要求。

2、诚信是成功的根本。

诚信对于经商者来说是生存的根本，就是对人要诚实、真诚、守信用。如果没有诚信，顾客就不会信赖于你，何谈其他。为人稳重，待认真诚，办事周到，那么人缘就好，我认为这是作为超市成功最重要的一点。

3、严格遵守超市的规矩。

俗话说：国有国法，家有家规。超市制定了很多的规定，比如：不可以串岗、不可以闲谈、不可以摆弄手机等等。所谓不可以串岗，就是不可以擅自离开自己的岗位。我们每个员工都有自己的岗位——分属各个货架。比如，我是海产这边的，就不能随便跑到百货那边去，百货上的人就不能随便走到我们海产这边。

4、将商品清好，做到一品一位。

上班前，你要清理好商品，然后就开始将其输入货架货位上，在将所有商品标价签对应摆好，再对号入座，贴入标签。这样遇到卖场需要补货的时候我们就可以及时上货。

当然，在海产区工作的过程中我还学到了很多非常专业的知识，例如：活氧类商品的保鲜要求、鱼缸使用过程中的维护、活氧类出现常见问题的解决方法等。

在超市的工作中让我收获了很多，但我也发现了很多问题。下面我从超市的销售、管理、服务来阐述我发现的问题：

1、超市销售

超市业绩的好坏与其销售额有很大的关系，销售的持续提高会是超市形成良性循环。我在海产区工作时发现，每个周的周日是客流量最大的一天，但是在海产区在周天下午5：00左右商品已经销售完全，这样就会使货架空出。周日的订货量相对于其他日子没有增加，使得销售额没有达到最大，这也是超市的一种亏损，这样海产的坪效就没有达到最优。

解决办法：组长应该对商品每天的销售数量有实际的统计，以便订货时有所依据。对不同时段进行相应的调整使得商品的销售得到最大的提高。

2、超市管理

1)自己刚到超市后不熟悉所在柜组的工作，这样就会花费很长的时间来适应。 解决办法：柜组组长将柜组的工作流程写成书面形式，让新到的学员浏览，并告知仓库的位置及商品的种类数量。

2)库存的管理应该在员工之间衔接紧密，不要出现上下班后交接困难的问题 解决办法：列出出入库商品表，及时登记出入库明细。

3)思想统一，在学校自己担任的是团总支组织委员。是在同学们的思想上做引导，只有每个人的思想都是非常积极的工作才能超越计划。而在工作过程中思想的统一没有及时的实施。

解决办法：按时召开会议，将领导的思想与组长统一、将组长的思想与组员统一。使工作有条不紊顺利完成。

3、超市服务

1)基本服务：超市作为一种服务行业，对客户的服务态度至关重要，员工不能将自己在生活上的情绪带到工中来。

解决办法：每天早上了利用两分钟的时间让员工站立静思愉快的事情，拥有良好的工作心情。

2)增值服务：当顾客问部分海产怎么吃时有的员工不能及时应答，使顾客感到失落。降低超市服务水平。

解决办法：由组长负责传授各种产品的使用方法及技巧。让每位员工都能为顾客提供完善的服务。

以上是我对海产组的观察，可能会有些片面，但我是站在希望超市变得更加完善的立场上才提出的自我见解。

“纸上得来终觉浅，投身实践觅真知”。 通过一个多月的实践使我增长了见识，变得更加成熟、更加自信，追求进步，刻苦求知，勤于实践。在超市的工作让我受益匪浅。我进入了社会，提前了解了社会，对这个社会提前有了认识，我以后在社会上就能少走点弯路。和以往的实践不一样，这次的我真的看到了自己的不足和优势，当我认真工作起来就会很投入。但是这一切首先是要拥有知识、能力还要有持之以恒的决心。没有足够的知识、能力是根本无法在社会上立足的。而没有决心，你的一切都是徒劳，都只是纸上谈兵。因此，我要更加努力，争取成为企业的精英、社会的栋梁。

**推荐超市物流实习报告怎么写二**

作为一名学生，我们一直在校园中生活和成长。对于社会以及工作这些的方面的事情，我一直以为距离我们很遥远，很有距离。但时间不会等人，在我们还在努力积攒知识的时候，实习的日子就已经到来了！

突出其来的实习打碎了很多同学的安逸梦，但也让我们从开始实习的那一刻起，就感受到了面对社会，自身的一些不足和问题。这让我们更清楚的认清了自己，发现了改进自我的道路。

此次实习，我借机来到了学校附近的超市应聘了收银员的工作，虽然看起来是个简单的岗位，但作为收银，我们不仅要于顾客互动，更要学会提高服务并保持工作的精确，对工作能力有很高的要求，也能较好的锻炼自我的能力。以下是我在实习期间自身的实习报告：

此次走出校园，客观上是为了完成毕业的实习目标，但在我自己的内心中，其实也十分希望能在社会中体会一番真正独立的生活，让自己人你那个感受到社会的辛苦，能体会到独立的的自由。更重要的是，我希望能借此感受社会的百态，让自己从一名学生真正的成为一名工作者！

此外，除了这些目标以外，我还有很多想要了解和体会的事情！毕竟这是我们第一次真正的走向社会，我希望自己能在学习中了解更多，学习更多！

在xx超市的工作中，我作为柜台的收银，但其实也算是财务部的一线先锋。超市内的消费收入都在我们这里入账。为此，我们必须保证工作的准确和严谨。不然如果出现了缺漏就需要我们用自己的薪水去填补。这也使得我们在工作中有了对自己更高的管理要求。

在工作中，我每天都认真的完成自己的工作任务。扫码、结算、收银、找零，每一步都严格按照规定，丝毫不差。但也许是太过注重这项规定，结果在一次的工作中竟出现了我不知道的资金缺漏！现在想来，一定是我太过注重工作的步骤，却没能操作和检查，结果犯下了马虎！虽然缺漏的金额并不多，但却给我的思想带来了很大的打击。为此，在后来的工作中我也更加严格的要求自己，再不让自己犯下这样的基础错误。

作为收银，在上岗之后我们就要源源不断的服务客户的结算，xx超市的人气很旺，为此几乎没有停下来的时候。但好在因为是夏天，所以当气温升高的中午超市人数也比较少。我能有机会向着领导和前辈学习一些关于这个的技巧并解决一些疑惑。

回顾这次的实习，我虽然一直待在柜台，但不断的接待顾客也让我大大锻炼了自身的胆量和沟通交流能力。并且这份工作更是锻炼了我的耐心和责任心！相信这些收获都能在今后的社会经历中更好的帮助我！

**推荐超市物流实习报告怎么写三**

第一条范围

1.本手册将指导全体员工的一切工作及与工作有关的事项。

2.全体员工必须严格遵守本手册内容。

第二条目的

本手册旨在于通过良好的工作秩序及员工关系，确保超市经营宗旨的实现。

第三条生效与解释

本手册自公布之日起生效，由总经理负责解释。

第四条补充与修订

本手册实施后，超市有权根据情况变化作必要的修改或补充，一旦作出修订，以新修订的条款为准，超市会尽快告知全体员工。

第二章员工行为规范

第五条职业操守

一.员工守则

请您遵守超市的一切规章制度，维护超市秩序、信誉及形象，扮演好自己的职业角色，争取成为合格的职业员工。

1.超市希望全体员工能忠勤职守、有责任感、团结同志、和睦相处，能与超市同舟共济,与同事协同合作，并具有奉献和敬业精神。

2.请您不泄露超市机密，不接受贿赂，不结党营私。切勿利用职权或职务之便，在本超市之外从事不利用超市名义的其他活动。

3.希望您服从领导安排，听从指挥，。领导在其职权范围指派任务或履行职责，每一位员工均有服从或积极配合的义务，不敷衍塞责、阳奉阴为。如您对自己的职务或工作职责有不清楚或不满意的地方，可想上一级主管反映;对于上级的指示，应全力以赴，认真执行，不得推诿违抗。除特殊情况外，严禁越级请示。

二.行为准则及日常工作

超市要求每个员工的行为准则是：一切以顾客利益、超市信誉为第一需要。

1.按作息时间要求上下班，不得迟到、早退、旷工上、班时间不得购物,所有员工在考勤之后不得私自走出店门。

2.讲究商业道德，保守商业秘密是每个员工应尽的义务和职责。员工服务时应做到主动、热情、耐心、周到，文明用语、礼貌待客、热情大方、笑脸相迎，严禁与顾客争吵、斗殴。

3员工上班必须统一着工作服，佩带上岗证，挺胸站立，保持良好的精神状态。不利于工作的话不讲，不利于工作的事不做，严禁嘻笑打闹、串岗聊天、吃零食、看书报、哼歌曲、干私活、与熟人长谈。

4.员工上班时，主动打扫店堂内、外卫生。员工进店堂手提袋、包或不穿衣物必须寄存，

5.员工有事，必须办理好请假手续，回岗上班办理销假手续。

6.员工在店内捡到物品或现金应主动交还失主或上交超市，不得占为已有，严禁监守自盗，未经批准不得擅自使用或未付款就带走超市里的物品，不准利用职务之便拉私人关系损害超市利益或谋取私利

7.上班时接待私人来访、与亲人长谈或接打电话要限时5分钟以内，如遇特殊情况需报领导批准。

8.员工一经录用，需工作满12个月后方可辞职，未满12个月者不予退还押金及发放工资及奖金。

9.签定合同的员工，必须缴纳合同押金，并与甲方一起严格遵守合同条款,员工如果要辞职务必要提前15天提出书面申请，经批准后方可离职。如有一方违反合同，需承担违约责任。

10.工资、奖金各自保密，不得查询或议论他人的待遇。

第三章超市作息制度

第一条工作制度

1.按作息时间要求上下班，不迟到，不早退，不旷工。

2.上班时间不得办理私事，不得擅自外出，应坚守岗位，不串岗聊天，禁止从事一切娱乐活动(如玩手机或读书、看报等)或与工作无关的活动，因特殊原因外出或离岗，必须请假得到批准后方可离开。

3.接待顾客要文明大方，礼貌得体,不说粗话，讲文明用语，如：您好、请稍等、您需要什么、请跟我来、请您走这边、请慢走、欢迎您再来!

4.所有货物上架应做到摆放美观、整洁、迅速，及时打扫卫生，地面无杂物。

第二条遇有下列违反制度的情形，予以罚款：

(1)、迟到10分钟以内，罚2元/次;

(2)、迟到20分钟以内，罚5元/次;

(3)、迟到1小时以内，扣除当天工资;

(4)、无故旷工1次，扣除3天工资;

(5)、早退视同迟到;上班时间无故不在岗、串岗聊天，罚5元/次;

(6)、从事娱乐活动和做与工作无关的事，罚5元/次;

(7)、不请假擅自离岗外出，罚10元/次;

(8)、不及时打扫卫生或整理好所负责货架，罚5元/次;

(9)、顶撞顾客、说话粗鲁、对顾客的提问不予理睬、有顾客来不主动相迎、不主动介绍商品等行为，罚5—10元/次;

(10)、值班人员不及时打扫公共卫生，罚5元/次;不认真履行值班员督查职责，罚5元/次。

(11)、严禁在店内吃零食(包括自己带来的)，发现一次罚50元。

第三条请销假制度

1.所有员工外出离岗必须当面请假，经批准后方可离开。遇到特殊情况不能当面请假的，必须及时电话连系，得到许可后方可当作准假，否则视同旷工。周末和节假日不得请假。满假后，必须及时到岗销假，否则视为旷工。

2.请假天数每月不超过2天，超过规定天数的，按请假天数计算扣发基本工资。

以上制度坚决兑现到位，对遵守纪律、工作表现出色的员工予以表扬，并兑现奖金!

**推荐超市物流实习报告怎么写四**

这是上大学来第一次参加社会实践，而从这次实践来看，我明白了中学时候所参加的社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，投身社会的良好形式；是培养锻炼才干的良好渠道；是提高思想道德修养，培养良好的社会责任感的有效途径。同时，社会实践是大学生课外教育的重要方面，也是大学生自我能力，社会实践经验培养的重要方式，因此对于我们在校大学生而言，利用寒假充足的假期时间进行社会实践活动，这就给我们一个很好的认识社会，了解社会，提高自我能力，增强实践经验的机会，为以后走出校们在社会上立足提前做个准备。作为大一学生，社会实践不能再像高中时那样义务植树，义务劳动等，这次我选择了一个与以往不同的实践活动。我认为社会实践应该结合我们的实际情况，能从中得到收益，而不是为了实践而实践，为了任务而实践。我们应该有个明确的目标，为自己拟定一个切实可行的计划，注重实践过程，从中锻炼自己，提高能力。

所以，根据实际情况，为了更好的锻炼自己，感受如今的就业现状，体验一下工作乐趣，我为自己找了一份促销的工作，也就是在超市工作，虽然只有短短的八九天时间，可我还是受益匪浅，从中学到了好多，其本上达到了自己的目的。可就在这短短的几天中我还是明白了许多的不容易，例如：

一：就业压力大。而我找这份工作也是应为春节刚过超市急需用人，才比较容易获得。虽然经验不足让我倍感压力，可还是从中体会到了工作的无限快乐，体会到了在学校里自由自在所无法体会残酷竞争的“喜悦”。

二：赚钱的不易。因为我是临时工，又没多少经验，所以工资比较少。一开始由于兴趣工作很带劲，可三四天之后就觉得好无聊。新鲜感过了，每天面对相同的事情，觉得很是无趣。这又不由得想到了父母工作赚钱的不易。

三：人际关系难处理。在这次的实践中我对这方面也颇有感悟。我们都清楚，社会上的人际关系特别的复杂，一般人都不想去掺和但却不得不掺和。都是因为工作才碰到一起，对于彼此都不甚了解。所以在处理人际关系上，虽不能改变什么，但却能去适应。遇到不同的人要有合适的解决方法，从而满足他人的需求。所以我也在想我也要在这方面在下一番功夫，人际关系的处理时一门学问。额，不说那么多了，先来介绍一下我的工作环境千百美超市。它是一家大型连锁超市，主要服务于周边居民的日常生活需求，它的营销部门被分为好几个部分：副食食品科、饮料酒水科、生鲜食品科、服饰杂货科、日常百货科、家用电器科等等。我的工作日程是这样安排的：每天上午8：00上班晚上9：30下班，在岗时期要参与超市盘点和入库整顿。有空时帮理货员看看货架的排列是否整齐和清洁、货品的齐缺并且及时加货上架。在别人眼中，超市的兼职工作是相当轻松的，但他们又何尝知晓，超市的工作和他们说的却正好相反！每当超市大库来时，每个人都将变的更加忙碌，根本就没有休息的时间，哪怕是喝一口水在那工作的半个月中，我就有那样的体会，从卸货到货物进仓往往要持续两个小时左右，“累”成了每个人的写照！但当我们把货物全部进仓后，也不可能有什么时间去休息，工作中一直都是站着或是在奔跑的途中，有时因为业务的不熟悉我常常受到区域负责人和主管的奚落。每到要进行盘点的时候，就是我变成“牛”的时候。所谓盘点就是在那天下班后，等到最后一位顾客跨出大门后，锁门交代各自所要盘点的货架开始一一对应的数量、金额和品目盘点各单位例行工作总结小会打扫卫生。

不管做什么要多做事，少说话！话虽简单，记得曾经有一个长辈就跟我说：

但真正做起来就不简单了。要在众多同事、干部甚至于顾客眼里一开始就留下一个好的印像可不是一件简单的事情，而且我要在同类品牌的平等竞争下让销售量来说明我工作的努力，击败对手，这的确有难度。我至今还记得我第一天将台子摆出，开始招揽生意的那一刻我极度期待下班回家和难以面对大众的羞涩心情。喊话器毫不留情的将我是个生手的秘密公之于众，还有周围和我一样在做促销的那些老手们的好奇与嘲笑，好在超市的厂方专职促销员大姐很照顾我，她仔细地给我讲解了有关具体的事项和要注意的重点，比如说我决不能破坏超市的规矩。俗话说：“国有国法，家有家规。”自然，作为一个单位也有相应的规定了。我们超市制定了很多的规定，比如：不可以串岗、不可以闲谈、不可以把手机带在身上等等。不管是谁，随喊随到。在超市做促销员，有时还是很忙的。特别是周末，很多的供货商都在周五送货以便应付周末的客流量，然后顺便结帐。有时候，一连几家供货商送货来，这时候就忙了，有很多货物卸在收货处。仅有几个人在收货处是忙不过来的。既要验货又要把货装走。于是，他们就需要人来帮忙了。我是刚来的，对仓库的布局不了解，好多次帮倒忙被领导骂。并且去了普通员工不该进去的机房重地被给予了严重警告。我要把各个柜台的货物分开，并分别送到各个货架附近，如果是一般的货物倒是没什么，但有时候有的商家送的是饮料、酱油、食用油之类的货物就很重了。超市进货都是几千箱饮料、几百箱酒的，每卸一次都特别累，但是谁叫我是新来的，虽然是女的也还是难逃新人受欺负的厄运，只有这样才能相安无事，大姐她当初也是这样过来的。

总的来说，在超市里打工是绝对有收获的。我进入了社会，提前了解了社会，对这个社会提前有了认识，我以后在社会上就能少走点弯路。和以往的实践不一样，这次的我真的看到了自己的不足和优势，当我认真工作起来就会很投入，但是当我遇到挫折的时候我就会手足无措，毕竟还是学校里养着的学生，做起事情来一点也不老道，这是我父母给我的评价，我自己也是这么认为的，原来社会实践的作用就是让我提前知道自己的缺点，让我们在一次一次锻炼中学会客观地看自己，不要把自己看得比天还要高，以免以后毕业了择业眼高手低，到头来一事无成。我想这一次的打工，会永远记在我的心里，毕竟那是我第一次感到：无论什么事都不能靠别人，只有靠自己！但是这一切首先，是要拥有知识、能力还要有持之以恒的决心。没有足够的知识、能力是根本无法在社会上立足的。而没有决心，你的一切都是徒劳，都只是纸上谈兵。因此，我要更加努力，争取成为社会的栋梁。

虽然在这假期我没有在我的专业知识，专业能力上有所提升但是我感觉我懂得了太多的书本上没有的东西，假期实践增强了我的办事能力交往能力，叫我懂得钱来之不易，叫我懂得人要打拼出一片属于自己的天空。

**推荐超市物流实习报告怎么写五**

供货商：(以下简称甲方) 需货方：(以下简称乙方)

为了保证校园超市食品的卫生安全，根据卫生部、教育部关于《学校食 物中毒事故行政责任追究暂行规定》精神，经甲、乙双方共同协商，本着互 惠互利，依法经营的原则，特订此供货安全协议。

一、甲方必须遵守中华人民共和国颁布的《食品卫生

二、甲方所供商品的价格，必须按本地同期一级

三、甲方提供的商品，必须有正当的渠道来源，能如实提供正规生产厂家、保质期、生产日期、合格证、质检报告、营业执照、税务登记证等资料。

四、甲方在供货期间必须向乙方提示保质期短的商品，并指导其储存、销售等管理方法。

五、甲方在供货期间，因运输等原因，导致商品破损，加工导致的不合格商品，校园超市在保质期内不能完全售出的商品。甲方必须无条件接受乙 方的退货。

六、若甲方提供的食品、副食品，造成乙方师生的食物中毒，甲方必须承担全部责任，即法律责任、经济责任、医疗责任等。

七、乙方接受甲方供货后，有义务妥善管理甲方提供的商品，有义务告之甲方临近保质期的商品，以便甲方及时退货处理。若因乙方管理不善导致商品过期、变质、损坏而造成的食物中毒，甲方不承担任何责任。

八、乙方在力所能及的情况下，积极配合甲方的销售，为甲方搞好售后服务工作。

九、此合同一式贰份，甲乙双方各执一份。如果在履行合同过程中发生 争议，则根据《合同法》以及相关法律解决 。

十、本合同未尽事宜经双方协商后解决。

十一、本合同双方签字盖章后生效。

甲方：(盖章) 乙方 ：(盖章)

代表: 代表：

身份证号码：身份证号码：

联系电话： 联系电话：

年 月 日

**推荐超市物流实习报告怎么写六**

万事开头难，什么事都要有尝试，都要有开始，都要有经过，都要有失败。在经历了在超市的工作之后，明白了很多事情开起来简单，但实际上与我们的想象是有很大的差距的。一个小小的超市的经营也不容忽视，不但要有细心，还要有策略，谋划。总之，任何事情都要考虑周全。

尝试经商的滋味，增加自己的阅历，因本人是文科生，需要有更多的体验，更多的经历。毕竟身在学校，接触社会的机会很少，趁着寒假有这样一个节日，好好大干一场。

20xx—2—28—20xx年4月20日

亿鑫超市

炎炎烈日当头，正是因为有这样的环境，正激起了我要参加社会实践报告的决心。我要看看我能否在恶劣的环境中有能力依靠自己的又手和大脑维持自己的生存，同时，也想通过亲身体验社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，更为重要的是检验一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。我从高中毕业那年的暑假开始就在超市里打工了。由于我的表现还不错，老板比较喜欢我，所以这个暑假答应我在他的超市打工是理所当然的了。还没有放假，我就打电话到超市了，问老板是否愿意让我在他们超市工作，老板满口答应，非常希望我来工作。我当然非常高兴啦！

闲话少叙，言归正传。那年我还没有到超市上班之前，我有一个长辈就跟我说：上班要多做事，少说话！话虽简单，但真正做起来就不简单了。俗话说：做坏人简单，做好人难啊！只要做一件坏事，在别人的眼里，这个人就是坏人！要想在别人眼里改变形象的话，就要做无数的好事，但还不一定能改变。

要在众多同事、干部眼里一开始就流下一个好的印象可不是一件简单的事情啊！于是，我制定了以下几大要点：

。俗话说：国有国法，家有家规。自然，作为一个单位也有相应的规定了。我们超市制定了很多的规定，比如：不可以串岗、不可以闲谈、不可以把手机带在身上等等。所谓不可以串岗，就是不可以擅自离开自己的岗位。我们每个理货员都有自己的岗位——分属各个货架。比如，我是百货这边的，就不能随便跑到食品那边去，食品上的人就不能随便走到我们百货这边。食品那边比较大，还分三个部分：饮料和冷柜、饼干类、休闲食品。为什么不可以随便串岗呢？其实是这样的：我们乡下，顾客不像大城市的市民素质高，经常会有顾客偷东西的。如果我们随便离开自己的岗位，那么这边的货架就没有人看着，东西就很容易少掉！同样，“不可以闲谈”也类似这个原因，如国际歌理货员没事做的时候都在一起闲谈，那么就没人看着货物了，东西少了又是损失！还有，“不可以把手机带在身上”，这个规定看似严格，其实是有其中的原因的。以前超市的同事们上班互相发短信息，不认真上班，没人看着货物。所以，后来经理就规定了：不可以把手机带在身上！可以把手机带来上班，但要放在办公室。对于这个规定，大家还是很理解的，毕竟上班要有上班的样子的，超市的营收和自己的收入有很大的联系的。当然，还有很多的规定，比如：上班不可以抽烟、不可以坐下来等等。所有的规定我基本上都能自觉地遵守的。我认为，这些是最基本的，当然要遵守了。

在超市做理货员，有时还是很忙的。特别是星期一、星期二、星期三，这三天是结帐的日子，很多的供货商都在这几天送货，然后顺便结帐。有时候，一连几家供货商送货来，这时候就忙了，有很多货物卸在收货处。仅有几个人在收货处是忙不过来的。既要验货又要把货装走。于是，他们就需要人来帮忙了。我是刚来的，当然不能呆在一边看了，为了表现好一点，我都是很主动地跑过去，把各个柜台的货物分开，并分别送到各个货架附近，再卸下来。如果是一般的货物倒是没什么，但有时候有的商家送的是饮料、酱油、食用油之类的货物就很重了。一箱都是好几瓶！很重的！我们超市进货都是几百箱饮料、几十箱油的，每卸一次都特别累！有时，睡觉到了早上，手膀都疼，还全身没劲！没办法，谁让我是新来的呢？所以，不管有多累的活，我都会很积极很主动地去帮忙。于是乎，我在同事眼里我是个积极的，在干部面前我也给他们留下了好的印象！

。所谓“上货”，是我们常说的话，说通俗点，就是“补货”。货架上的货物被顾客买走了，货架不就空了吗？还卖不卖东西了？这不行，得从仓库把同样的产品拿来补到原来的位子上去。如果超市的顾客很多的话，不能只顾着补货，要看着点的。当然，不是每时每刻都有货上的。有时，货架上的货物都补齐了，不就是没有事做了吗？就站在一个地方看着货架发呆，还是来回来回闲逛？当然不是了！如果没有什么顾客，也没有货要补，在过道里走来走去，被经理看到是不怎么好的，感觉上我没事做，在混时间！毕竟是私企老板，不会养一些闲人的。老板雇佣你，是要你为他创造财富的，不是养你的。所以，我应该找些事情做一下：抹货架。货架一段时间不抹后，就会有一些灰尘，顾客看到有灰尘的产品，感觉上就像这件产品时间长了、旧的，自然就不会买了。这样不但给顾客流下了个坏印象，而且货物就卖不出去了。谁也不希望我们的东西卖不出去的。其实，抹货架还有个好处：可以坐下来！这个很好，在超市是不可以坐下的，谁能连续站那么长时间啊？所以，在没有什么顾客而且没有货补时，可以抹货架。正是有了以上几点要领，我在超市表现还是相当好的。

在超市里打工我还学到了很多的东西。现在，我们镇 上的超市越开越多，大家为了吸引更多的顾客，自然价格战就打起来了。有时候，还能看到有别的超市的员工到我们这里来看价格。我们有时候也被经理安排到别的超市去看价格。对于做“间谍”，我还总结了一个经验：要装作是买东西的顾客，而且一定要像！一般超市是不会对真正的顾客有疑心的。最重要的是：不能用笔抄价格！有的超市的员工就在我们这里用笔抄价格！自然，被我们经理请到办公室喝茶是少不了的。

话说回来，商家的恶性竞争对消费者来说是绝对有好处的，但是作为经营者，我们是不愿意看到的！价格低了，利润自然就少了，我们的工资、奖金可都是与这个利润有着直接联系的啊！

总的来说，在超市里打工是绝对有收获的。我提前进入了社会，提前了解了社会，对这个社会提前有了认识，我以后在社会上就能少走点弯路。虽然钱不算多，但是学到很多知识。总比天天在家看电视、上网好。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！